

# **ENTRAINEMENT**

## **NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »**

**Séance : Bloc (12 février 2014, Saint Félix)**

**Thème : Sauvetage**

**Objectif de cette séance : Sauver une vie, cela s'apprend ...**

**Responsable : Didier**

---

### **BRIEFING**

- Répartition des élèves par groupes pour le bloc

**Échauffement : 200 m nage libre**

### **PRÉPARATION DE LA SÉANCE**

- Équipement du bloc
- Nage capelée 150 mètres

### **SAVOIR RECONNAÎTRE UNE SITUATION ANORMALE**

- Absence de réponse à un signe
- Comportement anormal ou inattendu
- Désintérêt total de la plongée
- Chapelet de bulles continu
- Situation non planifiée

### **APPORTER UNE RÉPONSE RAPIDE ET APPROPRIÉE**

- Être rapide, efficace et adapté à la situation
- Garantir : un contact visuel permanent, un contact corporel (saisie de la victime), une communication régulière signée (signe Ok)

### **GARANTIR LA VENTILATION OU LA REPRISE DE VENTILATION DE LA VICTIME**

- Maintenir le détendeur de la victime en bouche
- Gonfler le gilet de la victime
- En surface, positionner la victime sur le dos (voies aériennes hors de l'eau)
- Vider le masque si nécessaire

### **REMORQUER LA VICTIME AVEC SON SCAPHANDRE**

- En prise avant
- Une main sous le cou de la victime
- Une autre maintient le détendeur ou les voies aériennes hors de l'eau
- Pousser la victime devant soi en se plaçant près d'elle légèrement décalé

- En prise arrière
  - Une main passe sous son bras pour maintenir le détenteur
  - Sa tête est placée sur votre épaule, sa bouche plus haute que la vôtre
  - Propulsion dorsale

